

# LEVEN MET DIABETES TYPE 2

Alles over voeding, bewegen, medicatie, controle...



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

diabetes **liga**

# INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	9
<b>HOOFDSTUK 1: WAT IS DIABETES?</b>	<b>11</b>
1.1 HOE VAAK KOMT DIABETES VOOR?	12
1.2 WAT IS DIABETES?	14
1.2.1 Types diabetes en symptomen	15
1.2.2 Risicofactoren en oorzaken	17
1.3 'IK HEB DIABETES: WAT NU?'	19
1.3.1 De diagnose	19
1.3.2 Waarom is een behandeling zo belangrijk?	20
1.3.3 Hoe vertel je je omgeving dat je diabetes hebt?	20
1.4 MARC GETUIGT	22
<b>HOOFDSTUK 2: DE BEHANDELING</b>	<b>25</b>
2.1 VOEDING	27
2.1.1 Basisprincipes gezonde voeding	27
2.1.2 Gezond eten, niet diëten	30
2.1.3 Gezonde voedingskeuzes	33
2.1.4 Maak kennis met de diëtist	62
2.1.5 In de praktijk	65
2.2 BART GETUIGT	70
2.3 BEWEGING ÉN MINDER LANG STILZITTEN	73
2.3.1 Algemeen	73
2.3.2 Praktische tips ter voorbereiding	75
2.3.3 Enkele bewegingsvormen	77
2.3.4 Tips om langdurig zitten te onderbreken en beperken	82
2.4 GEZOND GEWICHT	85
2.4.1 Algemeen	85
2.4.2 Wat is een gezond gewicht?	85
2.4.3 Vermageren?	86

2.5 ROOKSTOP	91
2.5.1 De e-sigaret	93
2.6 MEDICATIE	95
2.6.1 Een suikerverlagend pilletje of twee	95
2.6.2 En nog andere medicijnen ...	98
2.7 SPUITJES	100
2.7.1 Als pillen niet meer volstaan	100
2.8 MARC GETUIGT	106
<b>HOOFDSTUK 3: CONTROLE &amp; OPVOLGING</b>	<b>109</b>
3.1 JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR!	111
3.1.1 De huisarts	111
3.1.2 De diabetesspecialist (endocrinoloog – diabetoloog)	112
3.1.3 De diabeteseducator	112
3.1.4 De diëtist	112
3.1.5 De podoloog of voetspecialist	113
3.1.6 De oogarts	113
3.2 JAARLIJKSE CONTROLES	115
3.2.1 Checklist	115
3.2.2 Ken je HbA <sub>1c</sub> !	116
3.3 METEN IS WETEN	119
3.3.1 Aan de slag met je waarden...	119
3.3.2 Bloedglucosemeters	120
3.3.3 Scannen ipv prikken?	121
3.4 HYPO EN HYPER	123
3.4.1 Hypo: wat is het en wat moet je doen?	123
3.4.2 Hyper: wat is het en wat moet je doen?	126
3.5 ANDERE AANDACHTSPUNTEN	129
3.5.1 Mondzorg en diabetes	129
3.5.2 Belang van griepvaccin	129
3.6 FRANCINE GETUIGT	130

<b>HOOFDSTUK 4: COMPLICATIES</b>	<b>133</b>
4.1. ALGEMEEN	135
4.2 LAAT DIABETES NIET AAN JE HART KOMEN	136
4.3 EEN HOGE BLOEDDRUK ZET JE GEZONDHEID ONDER DRUK	138
4.3.1 Hoe kan je zelf een hoge bloeddruk voorkomen of behandelen?	139
4.4 HOU JE NIEREN IN GOEDE STAAT	140
4.4.1 Urineonderzoek	140
4.4.2 beperk zoutgebruik	140
4.5 KIJK EENS DIEP IN MIJN OGEN	142
4.5.1 Diabetische retinopathie	142
4.5.2 Wat gebeurt er op de controle?	143
4.5.3 handeling	143
4.6 HOU JE ZENUWEN ONDER CONTROLE	144
4.6.1 Wat zijn de risicofactoren voor diabetische polyneuropathie?	144
4.6.2 Kan ik dit probleem zelf herkennen?	145
4.7 VOETPROBLEMEN	147
4.7.1 Een wonde op de voet? Laat ernaar kijken!	147
4.7.2 Aangepast schoeisel	148
4.7.3 Enkele vuistregels om voetproblemen te voorkomen	149
4.7.4 Bij wie kan je terecht voor een goede voetzorg?	150
4.8 EDDY GETUIGT	152
<b>HOOFDSTUK 5: LEVEN MET DIABETES</b>	<b>155</b>
5.1 IN DE KNOOP MET JE DIABETES	157
5.1.1 Aanpassingsproblemen	157
5.1.2 Aanvaarding	157
5.1.3 Mindfulness	158
5.1.4 Prik- en spuitangst	159

5.2 DIABETES EN RELATIES	160
5.2.1 Hoe ga je er als partner mee om?	160
5.2.2 Met diabetes in bed	161
5.2.3 Alleenstaand: veiligheid voorop	162
5.3 ZIEK ZIJN	165
5.4 RIJBEWIJS	166
5.5 EEN ZORGELOZE VAKANTIE MET DIABETES	168
5.6 ZORGELOOS OP UITSTAP	170
5.6.1 Maak je kenbaar!	170
5.6.2 Wat met alcohol?	170
5.6.3 Een zomers ritme ...	171
5.6.4 Wat als er een hittegolf wordt voorspeld?	171
5.7 CARINA GETUIGT	172
<b>HOOFDSTUK 6: JE WEG VINDEN IN DE DIABETESZORG</b>	<b>175</b>
6.1. ZORGMODEL 'OPVOLGING VAN EEN PATIËNT MET DIABETES TYPE 2'	181
6.2 ZORGTRAJECT DIABETES TYPE 2	182
6.3 DIABETESCONVENTIE	184
6.4 HOSPITALISATIEVERZEKERING	185
6.5 ZIEKENFONDSEN	187
<b>HOOFDSTUK 7: WAAR KAN JE TERECHT MET VRAGEN OVER DIABETES?</b>	<b>189</b>
7.1 OP ZOEK NAAR INFORMATIE?	190
7.2 MENSEN ONTMOETEN EN ERVARINGEN UITWISSELEN	191



## INLEIDING

---

Diabetes is een chronische, niet-geneesbare aandoening die steeds prominenter aanwezig is in onze maatschappij. Momenteel zou ongeveer 8 procent van de volwassen Belgen diabetes hebben, tegen 2030 zou dat 10 procent zijn, of één op de tien. Naar schatting hebben ongeveer 400.000 Vlamingen diabetes. En de klokt tikt verder: jaarlijks komen daar 20.000 mensen bij. Dat is de grootte van een doorsnee Vlaamse gemeente.

Wanneer we het over de ‘diabetesepidemie’ hebben, dan gaat het vooral om diabetes type 2 die steeds meer om zich heen grijpt. De vergrijzing is één aanwijsbare reden, maar tegenwoordig wordt de aandoening op steeds jongere leeftijd vastgesteld: veertigers, dertigers en zelfs twintigers. In dat verhaal zijn onze inactieve levensstijl en de obesitasepidemie de grote boosdoeners. Dit probleem met de wortels uitroeien is een heuse maatschappelijke uitdaging. De Diabetes Liga blijft hier niet aan de kant staan: al jaren zetten we mee onze schouders onder de preventie van diabetes type 2. We grijpen ook elke gelegenheid aan om het brede publiek beter bewust te maken over de oorzaken en gevolgen van diabetes. Mythes en onjuistheden over diabetes doen jammer genoeg nog steeds de ronde.

Maar in de eerste plaats gaat ons hart en onze aandacht uit naar iedereen die persoonlijk met diabetes wordt geconfronteerd, elke dag opnieuw. Als Diabetes Liga geloven we dat wij voor hen het verschil kunnen maken, en het gepaste antwoord kunnen bieden op de zorgen en vragen waar ze mee worden geconfronteerd. Leven met diabetes is niet altijd eenvoudig maar met de juiste informatie, de juiste begeleiding, en een duwtje in de rug kom je al een heel eind verder.

Ondanks de overvloed aan informatie lopen nog te veel mensen na de diagnose van diabetes type 2 verwaald in de nieuwe, onbekende wereld. Met dit boek, boordevol tips en adviezen, willen we hen enkele concrete handvatten aanreiken om hun diabetes zo snel mogelijk in handen te nemen. Dat is de beste garantie om een aangenaam en kwaliteitsvol leven te leiden, ook met diabetes.

Ik wens je veel leesplezier!

Frederik Muylle,  
Manager Informatie Diabetes Liga vzw